

Spielform «Fairplay verhindert Frustrationen»

Zeit

10 Minuten

Material

3–6 Malstäbe (Markierungshüte), pro Team eine Schachtel mit Wäscheklammern

Aktion

3 bis 6 Teams zu 3 bis 5 Athleten bilden. Auf einer Kreisstrecke von ca. 100 m Umfang werden je nach Anzahl Teams 3 bis 6 Malstäbe (Markierungshüte) in regelmässigen Abständen (z.B. alle 25 m) aufgestellt. Bei jedem Malstab (Base) stellen sich die Fahrer eines Teams auf. Sie absolvieren wie bei einem Bahnrennen während einer gewissen Zeit möglichst viele Runden. Immer wenn sie bei ihrer Base vorbeikommen, dürfen sie 1 Wäscheklammer aus der Schachtel nehmen und sie ans Trikot klemmen.

Das Team, das in 7 Minuten am meisten Wäscheklammern gesammelt hat, gewinnt den Wettkampf. Vor dem Wettkampf wird mit einigen Fahrern eines Teams abgemacht, dass sie jeweils 2 Wäscheklammern aus der Schachtel nehmen.

Lebenskompetenz fördern: Umgang mit Gefühlen

Schritt 1 – Beobachten (Wahrnehmung)

- Haben sich alle Teams an die Regeln gehalten?
- Hat jemand den Betrug bemerkt?
- Konnten sich die Sieger über ihren Sieg freuen?

Schritt 2 – Beurteilen (Besprechung)

- Wie kommt eine gerechte Rangliste zustande?
- Was verhinderte, dass sich alle am Wettkampf erfreuen konnten?
- Was für Gefühle löst es aus, wenn Einzelne sich nicht an die Regeln halten?
- Wie geht ihr mit Gefühlen wie Missmut, Ärger oder Wut und mit Frustrationen und Aggression um?

Schritt 3 – Beraten (Handlungsalternative)

- Wie beeinflusst ihr das Spiel, wenn ihr die Regeln genau einhaltet oder wenn ihr die Regeln immer wieder brecht?
- Angenommen, ihr seid in einem Team, in dem ein Teammitglied immer wieder zu mogeln versucht. Wie könnt ihr im Team Regelverstöße ansprechen, ohne weitere Frustrationen bei allen zu fördern?

Schritt 4 – Begleiten (Anwendung)

- Beobachte als Leiter, ob sich der Umgang mit Regelverstößen im Alltag bewährt. Wenn nicht, sprich Jugendlichen nochmals darauf an.

Schritt 5 – Zurück zu Schritt 1



Lebenskompetenzen, die mit dieser Spielform gefördert werden:

Weitere Informationen unter <https://www.coolandclean.ch>